

6.039 Hovädzia pečienka s ríbezľovou omáčkou 100 porcií

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
Hmotnosť v kg, l, ks								
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
hovädzie zadné	6,00	6,00	7,00	7,00	8,00	8,00	9,00	9,00
olej	0,30	0,30	0,50	0,50	0,70	0,70	0,90	0,90
cibuľa	0,30	0,25	0,40	0,34	0,50	0,42	0,60	0,51
múka hladká	0,60	0,60	0,70	0,70	0,80	0,80	0,90	0,90
kompót ríbezľový s nálevom	2,50	2,50	3,00	3,00	3,50	3,50	4,00	4,00
smotana sladká	1,00	1,00	1,50	1,50	1,50	1,50	2,00	2,00
maslo	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,20	0,20
soľ	0,07	0,07	0,08	0,08	0,10	0,10	0,13	0,13
hmotnosť porcie v g	124		140		156		172	
hmotnosť mäsa v g	34		40		46		52	
hmotnosť šťavy v g	90		100		110		120	

Receptúra

Výrobný postup

Hovädzie mäso umyjeme vcelku, osušime, pokrájame na kusy o hmotnosti 1 kg, ktoré osolíme, opečieme na časti oleja zo všetkých strán. Na zvyšnej časti oleja opražíme očistenú pokrájanú cibuľu, vložíme mäso, podlejeme vriacou vodou a udusíme. Mäkké mäso vyberieme, pokrájame na plátky. Šťavu zahustíme nasucho opraženou múkou, do ktorej pridáme smotanu a povaríme. Hotovú omáčku precedíme, dochutíme ríbezľovým kompótom, zjemníme maslom a varíme ešte 20 minút. Omáčku nalejeme na porcie mäsa. Príloha: knedľa.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B ₁	B ₂	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	629	151	12,81	6,2	1,8	10,4	0,8	21,4	1,3	0,023	0,0	0,1	3,6	0,1
B	807	194	15,06	9,0	3,1	12,4	0,9	28,5	1,5	0,029	0,1	0,1	4,3	0,1
C	957	230	17,16	11,2	4,3	14,3	1,1	30,8	1,8	0,031	0,1	0,2	5,1	0,2

D	$\frac{116}{6}$	280	$\frac{19,4}{2}$	14,8	5,5	16,4	1,2	38,6	2,0	$\frac{0,04}{2}$	0,1	0,2	5,8	0,2
----------	-----------------	-----	------------------	------	-----	------	-----	------	-----	------------------	-----	-----	-----	-----